## 7.022 Bravčové stehno podebradské
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové stehno | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| olej | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| mlieko | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| múka hladká | 0,30 | 0,30 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 |
| cibuľa | 0,60 | 0,51 | 0,90 | 0,76 | 1,00 | 0,85 | 1,00 | 0,85 |
| karfiol čerstvý | 0,80 | 0,68 | 1,00 | 0,85 | 1,30 | 1,10 | 1,50 | 1,27 |
| mrkva | 1,30 | 1,04 | 2,00 | 1,60 | 2,50 | 2,00 | 3,50 | 2,80 |
| petržlen | 0,50 | 0,40 | 0,70 | 0,56 | 0,80 | 0,64 | 0,80 | 0,64 |
| zeler | 0,50 | 0,40 | 0,60 | 0,48 | 0,70 | 0,56 | 0,70 | 0,56 |
| smotana kyslá | 0,50 | 0,50 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 |
| hrášok sterilizovaný b. n. | 0,30 | 0,30 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 |
| rajčiakový pretlak | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 |
| soľ | 0,07 | 0,07 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | 0,18 | 0,18 |
| citrón | 0,30 | 0,12 | 0,40 | 0,16 | 0,40 | 0,16 | 0,50 | 0,20 |
| hmotnosť porcie v g | 126 | | 152 | | 178 | | 204 | |
| hmotnosť mäsa v g | 36 | | 42 | | 48 | | 54 | |
| hmotnosť šťavy v g | 90 | | 110 | | 130 | | 150 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy s hmotnosťou cca l kg, opečieme na oleji, pridáme očistenú, pokrájanú cibuľu, očistenú umytú na kocky pokrájanú mrkvu, zeler, petržlen, rajčiakový pretlak, soľ, opražíme, podlejeme vodou a dusíme. Osobitne uvaríme očistený, umytý, na ružičky rozobratý karfiol. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme múkou nasucho opraženou, rozriedime mliekom, smotanou, pridáme karfiol a hrášok. Dochutíme citrónovou šťavou a ešte 20 minút varíme.
Prílohy: cestoviny, knedľa.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 797 | 191 | 12,63 | 11,9 | 1,8 | 7,9 | 1,2 | 98,6 | 1,7 | 0,238 | 0,3 | 0,2 | 8,8 | 4,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **B** | 1042 | 250 | 15,19 | 15,4 | 3,1 | 11,7 | 1,7 | 119,9 | 2,1 | 0,361 | 0,3 | 0,2 | 11,9 | 5,0 |
| **C** | 1244 | 299 | 17,42 | 18,9 | 4,3 | 13,6 | 2,0 | 138,5 | 2,4 | 0,448 | 0,4 | 0,3 | 14,1 | 5,8 |
| **D** | 1449 | 348 | 19,68 | 22,4 | 5,5 | 15,7 | 2,4 | 157,3 | 2,8 | 0,620 | 0,4 | 0,3 | 15,6 | 6,5 |